



Servicio de Extensión Agrícola de Texas del Sistema de la Universidad de Texas A&M

NOTICIAS DE NUTRICION PARA LA FAMILIA

Queso

Querida Ama de Casa,

Junio es el mes de los productos de leche. Así que es un buen tiempo para usarlos en sus menús. Para dar un empuje a sus comidas, usted encontrará fácil el usar la gran variedad de productos de leche incluyendo, nieve, queso, crema agria y mantequilla.

El queso es una buena elección para la familia prudente. El queso le ayuda a desarrollar huesos fuertes, buenos dientes y músculos. El queso es nutritivo y puede ser usado en diversas formas. Muchas veces las amas de casa lo usan para planear y preparar comidas.

Cuando cocine queso, siempre tenga la temperatura baja. El queso necesita suficiente calor para derretirse y mezclarse con los otros ingredientes. Temperaturas altas o el largo cocinamiento hace al queso duro y fibroso.

Agregue queso a otros ingredientes en pedazos pequeños, se unta más parejo y se coge en menos tiempo.

Atentamente,

Nombre y título



USOS PARA EL QUESO

- Haga tostadas de QUESO para el desayuno.
- Use REQUESON con la fruta.
- Añada tiritas de QUESO a las ensaladas de vegetales.
- Use rebanadas de QUESO con galletas para un antojito.

MAS INFORMACION . . .

SOPLIDOS DE QUESO (Puffs)

6 tajadas de pan	½ cucharadita de sal
4 claras de huevo	2 tazas de queso rallado
1 cucharadita de espaua	

Corte cada tajada de pan en 3 ó 4 pedazos. Dore en el horno solamente un lado del pan. Bata las claras de huevo hasta que queden duras. Agregue la espaua, sal y queso cuidadosamente. Unte ¼ pulgada de ésta mezcla al lado del pan que no esté dorado. Ase en el horno aproximadamente 5 minutos hasta que quede bien doradito. Salen suficiente para 4.

Pruebe estos rellenos de queso con un caldo o con un guiso.

El queso se mantiene mejor en el refrigerador. El tiempo que le dure depende en la clase de queso y en su envoltura. Quesos suaves como el requesón se echan a perder pronto. Quesos duros como el cheddar se mantiene mucho más tiempo si lo guarda envuelto para que no se seque.

Esta publicación fue preparada por Frances L. Reasonover, especialista de Extensión en comestibles y nutrición, Sistema de la Universidad de Texas A&M, y Karen Walker y Judy Grubbs, ex-especialistas de Extensión en comestibles y nutrición, y M. Katherine Beavers, ex-especialista de Extensión de comestibles y nutrición, ENP-A, Sistema de la Universidad de Texas A&M.